

令和 8 年度 東京都小学校体育研究会

体の動きを高める運動領域部会

夏季合同研究会 部会資料

東京都小学校体育研究会 研究主題

自ら学び続ける力を、仲間と共に身に付けていく体育学習
—子供が学びを深めていくための教師の在り方について—



【実証授業】

日 時 令和 8 年 12 月 11 日(金)

場 所 荒川区立ひぐらし小学校

授 業 体づくり運動「体の動きを高める運動」

授業者 第 6 学年 戸澤 貴之 主任教諭

部会ホームページ

二次元コード



1 体の動きを高める運動について

体の動きを高める運動とは…

体の動きを高める運動は、小学校高学年～高等学校まで毎年行うことが必須である運動領域です。自ら体力を高めることができる子供を育成することを目指しています。

- 1 自己の課題に応じて体力を高める運動
- 2 多様な動きを通して運動の基礎能力を高める運動
- 3 運動の楽しさや効果を実感し主体的に運動に取り組む運動

小学校		中学校	高等学校
5 年	6 年	1～3 年	1～3 年
体つくりの運動		体つくり運動	体つくり運動
体ほぐしの運動		体ほぐしの運動	体ほぐしの運動
体の動きを高める運動			

めざす子供の姿と教師のかかわりについて

【子供の姿】「何を高めるか」を意識して、4 つの力を身に付ける。

動きのポイント 「▽▽ (体の部位) を意識できた!」

工夫した動き 「□□ (運動内容) で◇◇ (工夫した動き) ができた!」

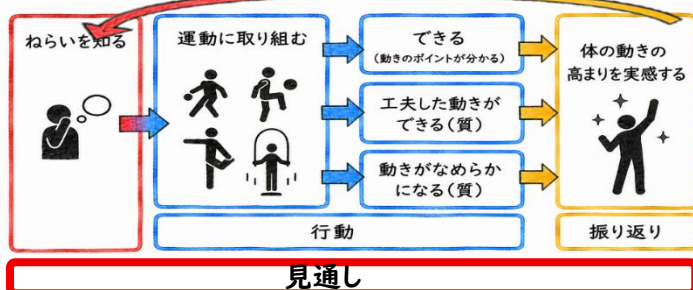
体力の高まり 「○○ (挑戦した運動) ができた!」「前より◎◎ができた!」

高めた体力 「★★ (体力の要素) が高まった!」

今日は、バランスを高めることができました。最初は小さいフープを回しながら渡るのが精一杯だったけど、姿勢を意識してやると大きなフープを回しながら渡れたり、お腹で大きなフープを回して渡ることができました。
長なわでは、人を増やしたり、ボールをキャッチしたりして跳ぶことができたので、タイミングも高まりました。

動きのポイント 工夫した動き 体力の高まり 高めた体力
高まりを実感している

運動場面での学びのサイクル



【教師のかかわり】

「どんなところに意識したかな?」

「なぜ高まったかな?」

「今の運動で何が高まるのかな?」

見取り

声かけ
&
共有
&
振り返り

評価

(形成的評価)
教師
(変化を見る)
&
児童
(課題設定・見通し)

評価

(総括的評価)
学習を
総括した
まとめ

(2) 自ら学び続けることのできる子供の姿

「🎯自己選択」「👤運動の高まりの実感」「💡課題発見」を学習の中で自ら行うことで「上達した学習者」の育成につながると考えています。

引用:文部科学省 教育課程部会 総則・評価特別部会(第4回) 資料

自己調整の段階	自己調整学習の区分	
	初歩的自己調整学習者	上達した自己調整学習者
予見 (学習前)	👤 なんとなく目標を考える	🎯 具体的で順序立てた目標をもつ
遂行 (学習中)	😞 うまくいかない時、あきらめやすい	👤 工夫して取り組み、集中して学ぶ
内省 (学習後)	😞 結果だけを見て、比べて終わる	💡 学び方や努力をふり返り、次に生かす

🎯 高めたい体力と運動を選択している。

👤 運動を通して体の動きの高まりを実感している。

💡 高まりの実感を味わい、次の課題を見いだしている。

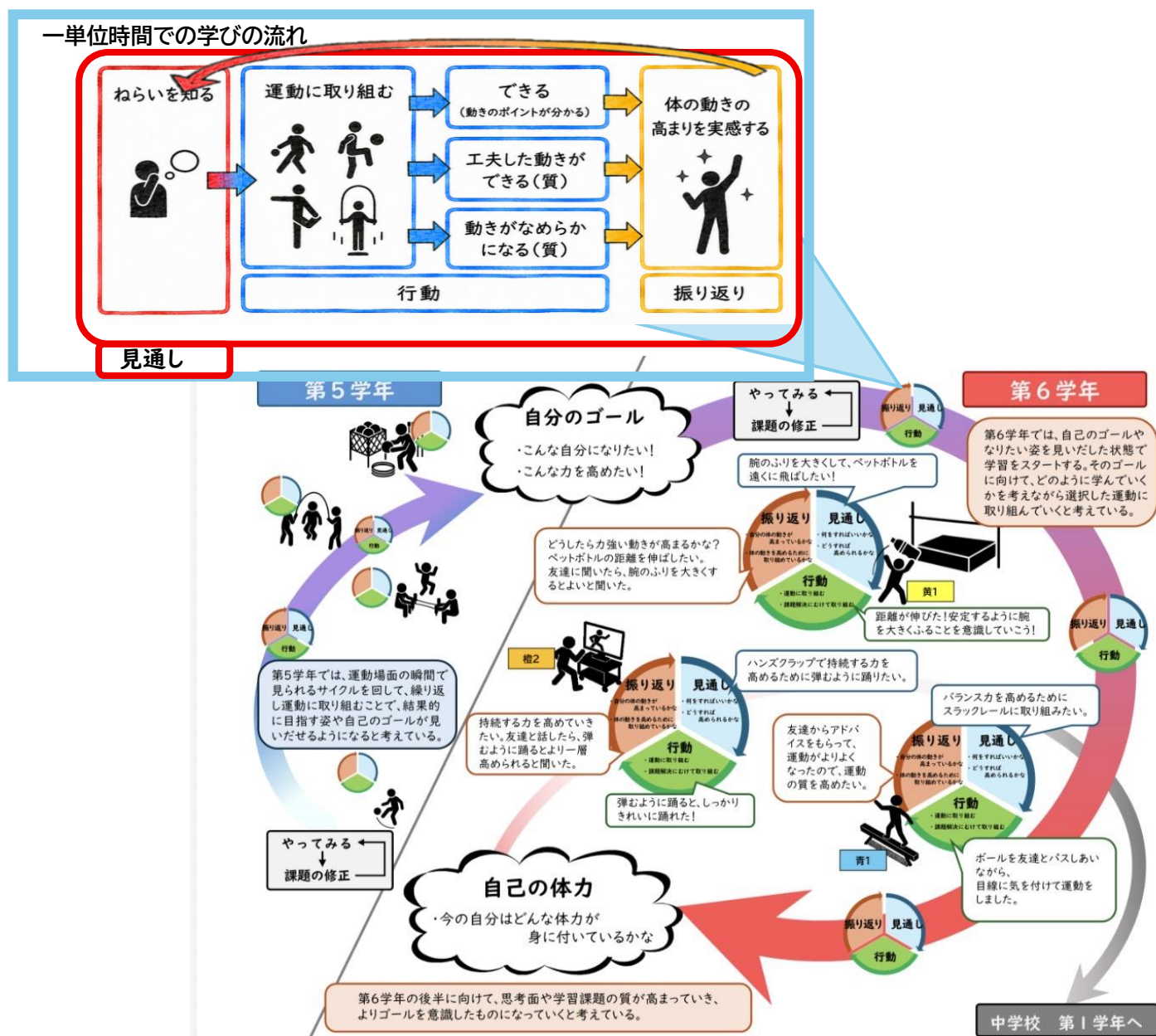
2 体の動きを高める運動領域における研究主題の捉え方

(1) 体の動きを高める運動領域部会における研究主題の捉え方

本部会では、「自ら学び続ける力を身に付けた子供」を「子供自身が学習課題を見だし、自らの取組を他者と比較しながら振り返り、新たな学習課題を見いだすことができる子供」と捉えている。「体の基本的な動きを基に、各種の動きを更に高めることにより体力の向上を目指す」ことが体の動きを高める運動領域の特性である。今年度の副主題にある、子供が学びを深めていくための教師の在り方について、教師が工夫した場や選択肢を提示し、子供が主体的に自己決定できる場を意図的に設定することは、子供の学習意欲を高めることにつながる。そのため、教師の適切な価値付けや問いかけによって「子供自ら学習課題を設定できること」は、子供が学びを深めていくことと関連性があると考えている。さらに、一単位時間を通して「見通し」→「行動」→「振り返り」という学びの流れを単元において繰り返すことで、子供が一単位時間の流れを理解し、学習全体の見通しをもつことになり、自ら学び続ける力が育まれ子供が学びを深めていくことにつながると考えている。

学びのサイクルを身に付けた、自ら学び続ける子供のイメージ

下の図のように体の動きを高める運動領域の特性のもと、運動場面での学びのサイクルを考えた。一単位時間で運動場面ごとに学びのサイクルを繰り返すことで、学びのサイクルを自ら回すことができるようになり、効果的に体の動きを高めることができ、自ら学び続ける子供の育成につながると考える。



① 多様な子供が「自ら学び続ける」ための学習環境の設定

体の動きを高める運動では、子供が自ら課題を見付け、仲間とのかかわりの中でその課題を乗り越えていくことを大切にしている。本部会では、その学習を支える環境の一つとして、「共有スペース」を設置し、子供が自らの課題を見付け、仲間とかかわりながら課題を乗り越えていく学びのサイクルを支える場として位置付けてきた。

昨年度の研究より、共有スペースを活用して自ら学びのサイクルを回しながら、友達と協働的にかかわり合って高めることができたという成果が得られた。一方で、体の動きを高めるための行い方が分からず、同じ動きを繰り返すことに終始して、動きを高めることができない子供も少数であるが見られた。これは、もとの動きができること、工夫した動きができる質的な高まりの実感を味わうことができずに、次の活動の見通しをもてなかったことが要因である。

今年度は、動きの変容を視覚化できる環境として、【高まり実感メーター】を活用する。滑らかさや何度も安定して動けるといった「質的な高まり」と、回数や距離などの数値の向上の「量的な高まり」の変容を、子供自らが振り返り、即時に可視化するための手だてである。曖昧になりがちな感覚を数値化・可視化し、自己の取組状況を客観的にメタ認知できるきっかけとする。(後述の手立て参照)

② 教師と子供による学習評価(形成的評価)の充実について

・教師による学習評価

→学習カードの記述や子供との対話、取組の様子の観察を通して、子供がねらいに即しているかを把握し、必要に応じて支援する。

→「何を高めたいのか」が明らかな上で、教師が「体のどの部分を意識したの?」と問いかけるなど、動きのこつを引き出すとともに、できた動きや工夫した動きができたことで高まりを実感した理由やその変化を振り返ることができるよう支援する。

・子供による学習評価

→自身の体の動きを、これまでの動きや友達との対話、動画を通しての振り返り、以前の自分と比べて「より楽に」「よりスムーズに」「より多く」動けるようになったかを確認する。その中で、自分の動きの高まりを実感するとともに、その高まりの実感を得られたプロセス(何を意識し、どのように体を動かして、できるようになったこと)を振り返り、新たなめあて(学習課題)を設定し、次時の学習への見通しをもつ。

3 研究主題を実現するための手立て

(1)多様な子供が学び続けるための学習環境の設定

①共有スペース(学びの基地)の設置

本部会では、多様な実態をもつ子供が自ら学び続けるための学習環境の工夫として、体育館中央に「共有スペース(学びの基地)」を常設してきた。どの運動の場からも等距離で行き来できる中央に配置することで、子供が必要を感じた時にいつでも立ち寄り、仲間とかかわりながら「体の動きの高め方」を理解し、自分の動きを高めるためのツールとする。



<共有スペースの3つの目的>

① 自己の課題発見	運動アプリに提示された見本動画を確認することで、「バランスを取る時に上体がブレている」など、理想の動きと自己の実際の動きとのズレを視覚的に捉え、自らが解決すべき具体的な課題を見いだす。
② 課題解決のヒント獲得	共有スペース内に掲示された体の動きを高めるための「動きのポイント」や「学びのロードマップ」から、自分に必要な情報を選び取る。また、体の動きを高めるために用具を共有スペースに設置することで、得たヒントをもとにすぐに実践することができるようにする。
③ 学びの蓄積と活用	できるようになった動きのこつをデジタル端末の振り返りシートに記録・蓄積する。仲間が記録した「見付けたこつ」を互いに閲覧し合い、次の学習へと活用していく。

②「高まり実感メーター」における自己評価

動きの変容をメタ認知するきっかけとして、【高まり実感メーター】を活用する。高まり実感メーターは、子供の「できた・楽になった・スムーズになった」という曖昧になりがちな身体感覚を可視化することや、子供の学習課題(めあて)に対する取組状況や動きの変容を客観的にメタ認知できるようにすることをねらいとして取り入れた。

今年度7月に実施した部内授業において高まり実感メーターに取り組んだ。子供が自身の動きの変化を数値として捉え、視覚的に「高まった」という実感を可視化できたことは大きな成果であった捉えている。一方で、子供が「なぜその位置(目盛り)にマグネットを置いたのか」という選定の根拠や理由について、教師が十分に聞き取れず、成果として「目盛りを掲示(操作)して終わり」になってしまった点が課題として残った。

<本部会が想定する具体的な活用の仕方例>

今日の学習では、バランス力を高めるために、スラックレールに取り組み、途中で片足になって渡り切ることを課題にしよう。



今日は、バランス力を高めるためにスラックレールに取り組んで、足の裏に力を入れることで途中片足になっても渡り切ることができ、前よりバランス力が高まりました。

高まり実感メーターとしては80%かな。まだ何回もできるわけではないから、今度は反対足でもできるようにバランス力を高めていきたいな。

①ねらいをもつ

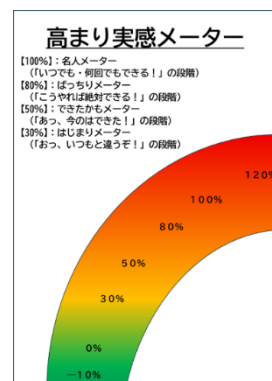
②ポイントを意識して運動に取り組む

③できる

④振り返り

実証授業に向け、高まり実感メーターを単なる状況の可視化や掲示にとどめず、目盛りの位置や推移をきっかけとした「自分自身との対話」および「他者(教師・友達)との対話」へと発展させていく。メーターを操作する行為と連動させながら、「何を意識して、どう体を動かしたからこの目盛りになったのか」という高まりの実感やその根拠を、子供自身が言葉で説明(言語化)できるようにする。メーターの操作を根拠のある言語化と協働的な学びを引き出す対話の手段として位置付け、子供が身体感覚の変容を高まりの実感として認知し、更なる動きの高まりへとつなげていく。

また、今後、実践をかさねることにより、体の動きの高まりを数値化ではなく、「高まった／高まっていない」という選択肢に簡略化し、学習カードと一体化することで、高まりの根拠をすぐに振り返ることができるようにすることも実証授業に向けて検討していく。



(2)教師と子供による学習評価(形成的評価)の充実について

体の動きを高める運動領域部会における形成的評価のイメージ【体の動きを高める運動での一例】

【子供の様相(事実)】

状況:5年生 前半(第3時)

A:自ら目的意識をもち、学習課題を設定し、その課題を意識して運動を改善している。

B:高めたい力や学習課題を考えることができる。

《つまづいている子供の姿》

教師の問いかけを受けても、高めたい力や学習課題を捉えられない。

【目標】

体の動きを高める運動について理解し、めあてを設定し、目的意識をもって運動に取り組み、体の動きを高めることができる。

子供

大人

見取り

〇〇さん、以前より運動はできるけど、それで何の体力が高まっているのかうまく説明できないな。

〇〇さん、動きのポイントを意識して取り組んでいるな。

〇〇さん、工夫を選択して運動することができているな。

〇〇さんの高まり実感メーターの場所が変わっているな。

評価(形成的評価)

【教師による学習評価】

方法:観察、問いかけ、高まり実感メーターや学習カードの確認

- ・学習カードの記述が、子供の対話や運動の取り組み方と正対しているかを評価し、子供の取組が学習課題に即しているかを確認、必要に応じて支援する。
- ・「高めたい体力は何?」「できるようになるために、体のどの部分を意識したの?」と問いかけを繰り返し、目的意識をもてるようにしたり、動きのポイントを引き出したりしながら、体の動きの高まりを実感した理由やその変化を「動きのポイント」「工夫した動き」「体力の高まり」「高めた体力」の視点から振り返ることができるよう支援する。

【子供による学習評価】

方法:学習カードの記入、もとの動きができたかを友達に見てもらう、動画で自身の動きを確認する、友達に教える、共有スペースの活用、高まり実感メーターでの自己評価

- ・もとの動きに取り組む中で、できたこと、自身の体の動きの変化を友達との対話、動画を通しての振り返りにより、自分の体の動きが「より楽に」「よりなめらかに」「より多く」動けるようになったか「高まりの実感」を確認する。その中で、どうしてその高まりを得られたかを「動きのポイント」「工夫した動き」「体力の高まり」「高めた体力」の視点で振り返り、新たなめあてを設定し、次時の学習への見通しをもつ。

評価(総括的評価)

方法:観察、スタディ・ログの変容

- ・単元前半は、体の動きを高める運動の学び方の理解がしきれず、運動の取り組み方を意識して運動に取り組めない姿が見られた。単元後半では、学習を重ねる中で、自分でめあてを設定し、自身が高めたい体力に応じて運動に取り組む姿に変容した。
 - ・「〇〇の力を高めたい」という目的意識をもち、運動に取り組んでいる様子と毎時間の学習カードの記述を評価していく中で、自らめあてを設定しながら主体的に運動に取り組む姿が見られた。
- 単元の評価は「十分に満足できる」とする。

4 学習過程の前半 < 第5学年 体の動きを高める運動(前半) >

時	1	2	3	4(本時)
段階	問いをもち、学習課題を見いだす。		動きの高まりを実感しながら、「体の動きを高める運動」の学び方を確かめる。	
子供の姿	◎運動との出会い ○問いをもつ	◎問いから学習課題を見いだす	◎動きの高まりを実感しながら学習課題の動きに取り組む。	
学習活動	1 集合・整列・準備運動 2 問いを共有する 3 PVを見る。 4 運動に取り組む。 ○スラックレール ○長なわ跳び 5 運動を通した問いをもつ。 6 片付け・整理運動 7 振り返り	1 集合・整列・準備運動 2 前時の振り返りを共有する 3 体の柔らかさを高めるための運動に取り組む。 4 運動に取り組む。 ○ボールドリブル ○ペットボトルバンブー 5 片付け・整理運動 6 振り返り	4 運動(前後半1つずつ選択)に取り組む。 ○スラックレール ○長なわ跳び ○ボールドリブル ○ペットボトルバンブー 5 片付け・整理運動 6 振り返り	

5 一単位時間の学習について(8時間中の4時間目を想定)

(1)本時のねらい

(思・判・表)運動の行い方について身に付けたことを、仲間に見せたり、言葉で伝えたりしている。

(2)本時の展開

学習活動	本時において特に焦点化する形成的評価の一例： ◎学びを深めている子供の姿(+教師のかかわり) ☆配慮の必要な子供への支援
1 集合・整列・挨拶・準備運動 2 前時の学習を共有する。	◎前時の自分の振り返りから本時で行う運動の行い方や工夫を考えている。 (子供の学びを深めることにつながる振り返りを紹介する。)
3 体の柔らかさを高める運動に取り組む。 4 自分の学習課題やロードマップを確認する。	◎体の部位に注目して、柔らかさの高まりの実感をしている。 (体の動かし方の変容に気付けるような言葉掛けをする。) ☆本時の運動や問いが見つからない子供に、前時の振り返りから助言する。
5 巧みな動きを高める運動に取り組む。(下記から2つ選択) ○スラックレール(バランス) ○ボールドリブル(力の入れ加減) ○ペットボトルバンブー(リズムカル) ○長なわ跳び(タイミング)	◎目的意識を自らもち、動きのこつを交流している。 (体の動きを高めるためにどのような体の部分に気を付ければよやかに着目できるような言葉掛けをする) ☆運動中の様子を動画で撮影し、一緒に見ながら「体の部分への意識」など問いかけ、感覚と動きを言葉で理解できるようにする。 ◎仲間との対話や動画での確認を通して、体の動きの変化や高まりを実感しながら、自ら学びを深めている。 (これまでの体の動きとの変容に気付けるよう、仲間との対話や動画確認を促すような言葉掛けをする)
6 整理運動・片付け 7 振り返りを行う。 ○学習カードに記入する。 ○高まり実感メーターに自分の名前を貼る。	◎本時の運動やその工夫で高まったことや次の体づくり運動で高めたいことを記述している。 (自身の体の動きを高めるための取組について振り返るような言葉掛けをする) ☆体力の高まりについて可視化して、学習を振り返ることができるようにする。

一緒に学びませんか？

体の動きを高める運動

実証授業

体の動きを高める運動の
深い学びについて



学習環境
デザインについて



子供と教師による
評価について



日時

令和8年12月11日(金)
13:45-14:30

授業者

主任教諭 戸澤 貴之
荒川区立ひぐらし小学校 第6学年

アクセス

JR線／京成線 日暮里駅下車 徒歩5分
東京メトロ千代田線 西日暮里駅下車 徒歩10分

お問い合わせはこちらから

体の動きを高める運動領域部会
部長 岡田 真典
(杉並区立高井戸第四小学校)

授業づくり、実技研講師など、
何でもご相談ください。

☎ 03-3333-7828

部会HP↓

